

Varhaiskasvatuksen arjessa **rauhhoittuen**

Tavoitteena siirtyä tyhmästä
juoksusta fiksuun kävelyyn



Työhyvinvointi ei ole vain työpahoinvoinnin poistamista vaan **aktiivista huomion kiinnittämistä työhyvinvointia lisääviin tekijöihin**

Se tarkoittaa yleensä työssä viihtymistä tai työssä jaksamista.

- Voimme hyvin, kun jaksamme lähteä aamulla töihin
- Työ herättää meissä myönteisiä ajatuksia ja tunteita
- Emme ole uupuneita työpäivän tai -viikon jälkeen

On tärkeää, että meille jää aikaa ja energiaa jaettavaksi myös perheelle, ystäville ja harrastuksille.

Miten voit? -testi auttaa sinua hahmottamaan työhyvinvointiasi juuri nyt.

<https://www.ttl.fi/tyohyvinvointitesti/>



Olemassa olevaa hyvää voidaan parantaa!

Kokonaisvaltainen hyvinvointi voi saada ihmiset ja yhteisöt kukoistamaan.

Pysähdy hetkeksi ja mieti,...

Oletko sitoutunut ja omistautunut työllesi?

Koetko työssäsi tarmokkuutta?

Kuinka voisit "tuunata", jotain tylsältä ja vaivalloiselta tuntuvaan työtehtävääsi?

!! Omat voimavaramme kannattelevat meitä... yhteinen keskustelu, esihenkilön tuki ja toimintakulttuurin muutos tukevat voimavarojen kasvua sekä lisäävät työn imua.

”Jokainen on oman onnensa seppä”



PUNAINEN



KELTAINEN



VIHREÄ

(C) Liisa Ahonen & Piia Roos

Pohjautuu Sinikka Pylkkäsen vaikuttamisen ympyrä nimiseen malliin

- Listaa työssäsi iloa ja innostusta tuottavia asioita
- Listaa työssäsi vaikeita ja harmitusta aiheuttavia asioita

➔ LUOKITTELE
listaamasi asiat
näiden Post It
lappujen alle...

MITÄ HUOMAAT?

Kaikkeen emme voi vaikuttaa...

Voimme kuitenkin lisätä voimavarojamme työtä tuunaamalla, tällöin muutoksia tai työssä koettuja uhkia helpompi ottaa vastaan.

Valintojen ei tarvitse olla suuria:

yksi läsnäolevahetki päivässä, ripaus itsemyötätuntoisia ajatuksia, avunpyyntö tai pieni rutiinien muutos.

TÄLLÄ VIIKOLLA

Kuuntele - ilman kiirettä

Luota - ilman epäilystä

Hymyile - ilman syytä

Hidasta - edes vähän

Huomioi - ympäröivä maailma

Ole hyvä muille ihmisille.

Valitse ystävällisyys.

Kerro rakkaillesi,

että rakastat.

(mukaillen Rachel Martie Martinia)

positiivinenkasvatus.fi

Paljon ajatuksia, mutta pysäyttikö
joku sinut näistä ja nostatti
tunteita?

Mitä tapahtuisi, jos sitä
kuuntelisi?

Mikä voisi muuttua?
Rauhoittuisiko hengityksesi?
Kevenisikö olosi?
Hymyilisitkö enemmän?

Minkä pienen positiivisen
muutoksen voisit tehdä elämääsi
juuri nyt - heti tänään?

Työhyvinvointia ei saavuteta työstä irrallisilla terveystempauksilla!

Työhyvinvointi on monen eri tekijän summa, joka syntyy pääasiassa työn arjessa.

Muista havainnoida kehosi antamia merkkejä!

- Jos vauhti on kova, signaalien huomioiminen jää väistämättä vähälle.
- Kehon viestien kuuntelemiseksi tarvitaan ajoittaista hiljentymistä ja rauhoittumista.

Työhyvinvointi on osa työpäivää ja sen rutiineja

➔ Pysähdy, hengitä ja anna aikaa rauhoittumiselle yhdessä lasten kanssa

Jokaisella (erityisesti lapsilla)

on oikeus tulla kerran päivässä silmillään sydämeen kosketetuksi!

Tuodessamme tietoisuus-, hengitys- ja rauhoittumis-harjoitteet osaksi päiväkotipäivän rutiineja ja struktuuria, **juurrutamme samalla toimintamallia jo lasten arkeen.**

- uuden toimintamallin oppiminen vaatii toistoja, pitkäjännitteisyyttä ja tahtoa
- pienin askelin lisäten meidän jokaisen hyvinvointia
- kyse on pienistä tietoisista hetkistä ja tahto valinnoista



Kuva cc Säde Siljamo

Muovataan, muokataan ja kokeillaan

- Varhaiskasvatuksen erilaiset piirit ja kokoontumiset...Sovitetaan pieni hetki rauhoittumiselle!
- Ruokailuhetken alkaessa...Annetaan tietoisesti aikaa hengityksen tasaantua, nenän haistaa ja silmien nähdä ennen kuin suu alkaa maistamaan!
- Muokataan lepohetken toteutustapaa...Enemmän yhteisen rentoutushetken suuntaan!



***"On oltava lujasti lempeä, myös itselle...
Anna taidon oppimiselle aikaa, mutta muista harjoitella lasten kanssa
päivittäin. "***

Harjoitellaan yhdessä lasten kanssa...

On helpompi tehdä asioita ensin yhdessä kuin yksin

Lapset saavat arkeensa tarvittavan määrän toistoja ja aikaa opetella/ harjoitella tätä taitoa yhdessä kasvattajien ja muiden lasten kanssa.

Kasvattajat hyötyvät myös näistä toistoista ja arjen tietoisesta rauhoittamisesta...

....Minulla on lupa ottaa aikaa rauhoittumiselle työpäivän hetkisyyden keskellä.



Kiitos sinulle ajastasi...

*"Levon kieltäminen elimistöltä on
kasvavan puun juurien
katkomista."*

– Sylvi Kekkonen

Rauhoittumisen ei kuitenkaan tarvitse aina olla passiivista

[Uskallatko kokeilla: Aktiiviset tauot selättävät megaväsyn -video - Liikkuva
aikuinen](#)



Lähteet, linkit ja vinkit!

E, Kettunen, ja J, Junninen. Tässä hetkessä, aistit avoinna; Hyväksyvään ja tietoiseen läsnäoloon pohjautuvia mindfulnessharjoituksia 5-6 -vuotiaille lapsille. 2016.

<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/135571/Mindfulness-kansio.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

S, Lantta. VARHAISKASVATTAJIEN AJATUKSIA TYÖHYVINVOINNISTA. 2015

E, Leslksenoja. Positiivinen pedagogiikka varhaiskasvatuksessa, toteuta käytännössä. 2019.

K, Liuska ja T, Turunen, Häijyherneitä ja lempeyslientä - Opas lasten ristiriitatilanteiden ehkäisyyn, 2015.

R, Yrttiaho ja S, Posio, Opettajan hyvinvointikirja, positiivisen psykologian työkalujatyöhyvinvoinnin tueksi, 2021.

Pohjois- Suomen Avi:n verkkokoulutus 2021: Elisa Leskisenoja, Supervoimia ja välittäviä kohtaamisia varhaiskasvatuksessa: työyhteisö

Unelmien päiväkotit -työniloa ja hyvinvointia kaikille, Liisa Ahonen & Piia Roos, webinaari 31.8.2021

<https://neuvokasperhe.fi/artikkeli/hyvan-mielen-ruokapoyta/>

<https://neuvokasperhe.fi/artikkeli/rentoutus-lapselle>

[Rento Skidi | Innostun liikkumaan](#)

[Arkitaidot: ruokaileminen | Innostun liikkumaan](#)

<https://satuhieronta.fi/satupankki-satuhierontaohjaajat/voimauttavat-sadut/>

https://ttk.fi/tyoturvallisuus_ja_tyosuojelu/tyoturvallisuuden_perusteet/johtaminen_ja_esimiestyo

https://ttk.fi/tyohyvinvointi_ja_tyosuojelu/tyoturvallisuuden_perusteet/tyoyhteiso/tyoyhteisotaidot

[Työn imu - Työterveyslaitos \(ttl.fi\)](#)

<https://www.ttl.fi/tyohyvinvointitesti/>

<https://oivamieli.fi/dashboard.php>